

葉の花のスープ



材 料（4 人 分）

菜の花	… 100g
タマネギ(小)	… 1 個
ニンジン	… 1/2 本
しめじ	… 60g
オリーブオイル	… 大さじ2
塩・コショウ	… 少々
豆乳	… 400 ml
米粉	… 大さじ2
あさりの水煮缶	… 1 缶

A	{ 水	… 100 ml
	{ コンソメスープの素	… 小さじ1

作 り 方

- 1) 菜の花を食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れ軽くラップをして、電子レンジで1分30秒（600W）加熱する。
- 2) タマネギを薄切り、ニンジンを千切り、しめじを小房に分けておく。
- 3) 鍋にオリーブオイルを引き②の具材を入れ、塩・コショウを振って炒める。
- 4) ③に豆乳と米粉を加え、米粉がだまにならないようによく溶かす。とろみがついてくれば、Aとあさりの水煮缶（汁すべて）を入れて加熱する。
- 5) ④に①を入れたらできあがり。



色鮮やかで食感が楽しい一品♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

